

## 【⑧朝食】

## ごはん

材料：分量（4人分）	作り方
ごはん…150g×4杯	P109 又は P111 を参照。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
252	90.0	3.8	0.5	55.7	44	5
鉄分 (mg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.03	0.02	0	0.5	0	

## 厚揚げのおかかまぶし

材料：分量（4人分）	作り方
厚揚げ…2枚 かつお節…小2袋（5g） 青じそ…4枚 ＜つゆ＞ めんつゆ（ストレート） …小さじ2（10g） 水…小さじ2（10g）	① 厚揚げは、フライパンで素焼きし、食べやすい大きさに切る。 ② めんつゆと水を合わせておく。 ③ ①の上にかつお節、青じそのせん切りをのせ、②のつゆをかける。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
123	60.3	10.0	8.6	1.0	120	182
鉄分 (mg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
2.1	0.06	0.03	0	0.5	0.1	

## レタスの和風サラダ

材料：分量（4人分）	作り方
レタス…4枚 かに風味かまぼこ…4本 調味料 A { 甘みそ…大さじ1（18g） 穀物酢…大さじ1（15g） 水…大さじ1（15g） 焼きのり…1/2枚（1.5g）	① レタスは手でちぎる。かに風味かまぼこは縦にさいておく。 ② Aの調味料を混ぜ合わせる。 ③ ①を盛り付け、②をかけ、細かくちぎった焼きのりを散らす。

## 1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
24	41.0	1.9	0.1	3.6	91	22
鉄分 (mg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.02	0.02	3	0.7	0.5	

## バナナヨーグルト

材料：分量（4人分）	作り方
プレーンヨーグルト…400g バナナ…2本	① バナナを食べやすい大きさに切る。 ② 器にバナナを入れ、ヨーグルトをかける。

アドバイス：バナナ以外の生の果物や冷凍の果物（ブルーベリー、マンゴー、ライチ等）の他、乾燥果物でも美味しくいただけます。

## 1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
101	121.6	4.1	3.1	15.0	332	123
鉄分 (mg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.1	0.06	0.16	8	0.5	0.1	

## 【⑧昼食】

## 簡単混ぜずし

材料：分量（4人分）	作り方
米…2合（300g） きゅうり…80g 青じそ…2枚 切干大根…30g ちりめん…40g ポン酢(市販)…大さじ4（72cc）	① 米は、P109 又は P111 を参照し、ご飯を炊く。 ② 切干大根、ちりめんは、熱湯に浸して水気を切り、細かく切ってポン酢をかけておく。 きゅうりは、輪切りにして軽く塩もみし、さっと水洗いする。青じそは、せん切りにする。 ③ 炊き上がったご飯に②を混ぜ、青じそを飾る。

アドバイス：切干大根にポン酢をかけてから、少し時間をおいた方が味がなじんでおいしい。

## 1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
332	154.7	9.6	1.1	67.5	402	103
鉄分 (mg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.5	0.11	0.06	3	2.2	0.8	

## 豚肉のごま焼き

材料：分量（4人分）	作 り 方
豚肉…240g サラダ油…大さじ1（12g） 生野菜 キャベツ…240g ミニトマト…4個 A { 料理酒…小さじ1（5g） 薄口醤油…小さじ2（12g） 生姜汁…小さじ2 衣 { 小麦粉…大さじ2・1/2（20g） 水…大さじ3（45g） いりごま（白・黒） …大さじ4（36g）	① 豚肉は、人数分に切り分け、Aの調味料をからめて、10分くらいおく。 ② 衣を混ぜ合わせておく。 ③ 豚肉の水気をふいて、衣をつけて、いりごまをたっぷりまぶし、サラダ油で両面を焼き、中まで火をとおす。 ④ 器に盛り、生野菜を添える。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
262	139.3	16.0	16.4	12.3	473	141
鉄分 (mg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.3	0.63	0.13	35	2.9	0.6	

## 小松菜の辛子和え

材料：分量（4人分）	作 り 方
小松菜…200g もやし…150g カットわかめ…2g さきいか…20g 人参…20g A { 練り辛子…小さじ1/2 薄口醤油…小さじ2・1/2（15g） 本みりん…小さじ1/2（3g）	① 小松菜は、色よくゆでて1～2cmに切り、水気を絞る。 もやしはゆでて冷まし、カットわかめは水につけて戻し、水気を絞る。 さきいかは、食べやすい長さに切り、人参はせん切りにし、さっとゆでる。 ② Aの調味料を合わせ、①を和える。

アドバイス：「さきいか」は、煮物や汁物、鍋など煮る料理に入れると出しがでるとともに柔らかくなり、おいしくいただけます。非常食にも適していますが、塩分の取りすぎに注意しましょう。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
34	127.9	3.6	0.4	4.4	315	91
鉄分 (mg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.6	0.07	0.09	23	1.6	0.9	

## 【⑧夕食】

### ごはん

材料：分量（4人分）	作り方
ごはん…150g×4杯	P109 又は P111 を参照。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
252	90.0	3.8	0.5	55.7	44	5
鉄分 (mg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.03	0.02	0	0.5	0	

### 鶏肉の月見蒸し

材料：分量（4人分）	作り方
<p>鶏もも肉…150g</p> <p>A [ 料理酒…大さじ 1 (15g) 塩…少々</p> <p>卵 (M) …4 個</p> <p>えのき…1 袋 (小)</p> <p>B { だし汁…80cc 本みりん…大さじ 1・1/2 (27g) 薄口醤油…大さじ 1・1/2 (27g)</p> <p>サラダ油…少々</p> <p>アルミホイル…適量</p>	<p>① 鶏肉は、薄いそぎ切りにし、Aの調味料で下味をつける。 えのきは、根元を落とし、ほぐしておく。</p> <p>② 鍋にBを入れてひと煮立ちさせる。</p> <p>③ アルミホイルを 25cm 角に切り、器を作る。</p> <p>④ ③の器の内側にサラダ油を薄く塗り、中心をあけて①をおき、中央に卵を 1 個ずつ割り入れて、②の調味料を注ぎ入れる。</p> <p>⑤ フライパンにアルミホイルの器の高さの 1/3 くらいの水を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。</p>

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
189	126.3	13.4	7.5	6.5	328	30
鉄分 (mg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.6	0.16	0.36	2	1.6	1.3	

## キャベツのごま酢

材料：分量（4人分）	作り方
キャベツ…240g きゅうり…60g かに風味かまぼこ…30g いり白ごま…大さじ2（18g） A { 砂糖…小さじ2（6g） 穀物酢…大さじ1（15g） 薄口醤油…大さじ1弱（16g）	① キャベツは、太めのせん切りにして、さっとゆでる。 ② きゅうりは、輪切りにし、青じそは、せん切りにして水にさらす。 ③ かに風味かまぼこは、食べやすい大きさに切り、ほぐす。 ④ いり白ごまを香ばしく煎って半ずりにし、Aの調味料を加え、材料を和える。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
59	81.8	3.0	2.5	7.0	186	90
鉄分 (mg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.6	0.04	0.03	27	1.9	0.8	

## そうめん入りスープ

材料：分量（4人分）	作り方
そうめん…50g レタス…100g カットわかめ…3g 水…900cc 固形コンソメ…1個（5.3g） 薄口醤油…小さじ2（12cc） こしょう…少々	① そうめんは、3～4cm長さに折る。 レタスはざく切りにする。 カットわかめは、水につけて戻し、水気を切る。 ② 鍋に水と固形コンソメを入れてスープを作り、温めて、そうめんを入れてひと煮立ちさせる。レタス、カットわかめを加えてさっと煮て、薄口醤油、こしょうで味をととのえる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
51	261.8	1.8	0.2	10.9	116	13
鉄分 (mg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.02	0.02	1	0.8	1.4	



和風だしにすると<sup>にゅうめん</sup>温麺になり、おいしいんだ。

そうめんは、常温で保存できるし、普段からランニングストックしたい食品だね。

1日分すべてを食べると・・・

1人分栄養成分表	朝食	昼食	夕食	合計	単位
エネルギー	499	628	551	1,678	kcal
水分	312.9	394.9	559.9	1,267.7	g
たんぱく質	19.7	29.2	22.0	70.9	g
脂質	12.3	17.9	10.7	40.9	g
炭水化物	75.3	84.2	80.1	239.6	g
カリウム	586	1,190	674	2,450	mg
カルシウム	331	335	138	804	mg
鉄分	2.7	4.4	2.6	9.7	mg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.18	0.81	0.25	1.24	mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.23	0.28	0.43	0.94	mg
ビタミンC	11	61	30	68	mg
食物繊維	2.2	6.7	4.8	13.7	g
塩分	0.7	2.3	3.5	6.5	g

### 新聞紙で作る紙食器

① 新聞紙で正方形を作る

② 切る

③ 角を3角に折る

④ 反対の角も3角に折る

⑤

⑥ 上の3角形の部分をそれぞれ開く

⑦

MEMO  
新聞紙やチラシなどで食器を作り、ポリ袋やラップでカバーすると、ご飯やスープ、惣菜などを入れる器として利用できます。

出来上がり